અંક : ૦૨ ઓગસ્ટ ૨૦૨૨

દશનામ

સરક્યુલર

ध्यानमूलं गुरुर्मूर्तिः पूजामूलं गुरुर्पदम् ।
मन्त्रमूलं गुरुर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरुर्कृपा ।।



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૧

●

અંક : ૦૨

●

ઓગસ્ટ ૨૦૨૨

●

તંત્રી
લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

●

E-mail
dashnamcircular@gmail.com

●

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત.
મો. 98985 50833

●

ડિઝાઈન
જી.પબ્લીકેશન્સ
સુરત.

●

પ્રાપ્તિ સ્થાન
Follow us on **Telegram**
DASHNAM Circular
https://t.me/dashnamcircular

તંત્રીલેખ...

રાજધર્મનો આધાર :

આધ્યાત્મ...

રાજધર્મને રાજકૃત્યમાં બદલવા માટે સત્તાને ગુરુનો સંગ જરૂરી હોય છે. જૂના યુગમાં એટલા માટે જ રાજાઓ ગુરુ-સંત-ફકીરોને આદર આપતા હતા.

ગુરૂ-સંત-ફકીરો વગેરે રાજા અને પ્રજા વચ્ચે સેતુનું કામ કરતા હતા. તેઓ રાજાને પ્રજાપાલન, દાન-પુણ્ય અને સ્વચ્છ વહીવટ માટે શાસ્ત્રોનાં સૂત્રો જણાવતા હતા. સંતના તપને કારણે સત્તા સલામત રહેતી હતી. રાજાના સંસ્કાર તેના ગુરુની દેણ બનતા હતા.

સમય પસાર થવાની સાથે ગુરુનાં મૂલ્યો ઘટતા ગયા. સત્તાનો સંગ અને સ્વાદે ભગવા વસ્ત્રો પર કાળાં છાંટા ઉડાડયા. અત્યારે રાજધર્મ અને પ્રજાધર્મ બંનેનો ઉત્સવ ચાલી રહ્યો છે. શાસ્ત્રો અનુસાર જો કોઈ બાળક પાસે સતત કામ કરાવવામાં આવે તો તે સમજ્યા-વિચાર્યા વગર જીવનભર તેને કરતો રહે છે. એટલા માટે જ તમામ ધર્મોમાં કર્મકાંડનો સહજતાથી સ્વીકાર કરાતો રહે છે.

અત્યારે રાજધર્મમાં બંને પક્ષ રાજા તથા પ્રજાએ પોતાના સંસ્કારોને સાચી દિશા આપવી પડશે, જેનો આધાર ધર્મ અને આધ્યાત્મ છે.

ૐ નમો નારાયણ.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

ⓔ સરક્યુલર

અનુક્રમણિકા...

નકારાત્મકતાનું કારણ નકામી વસ્તુઓનો સંગ્રહ હોઈ શકે...



કેશવપુરી એચ. ગોસ્વામી
લાલપુર

જે વસ્તુઓ છેલ્લા બે વર્ષથી ઉપયોગમાં આવી ના હોય અને આવનારા એકાદ વર્ષમાં પણ વપરાય એવું લાગતું ના હોય, તો એવી વસ્તુઓને સફાઈના ભાગરૂપે ઘરમાંથી તિલાંજલિ આપવી જોઈએ...

એવું કહેવાય છે કે “ક્ષમા વીરનો ગુણધર્મ છે.” સારી બાબત છે. પણ તમે કયારેય કોઈને માફી આપી છે? કોઈ ભૂલ કરે તો એને સમજાવીને આપણે માફી આપવી જોઈએ. પણ કોઈ ગુનો કરે તો? એક જ પ્રક્રિયા સમજણપૂર્વક વારંવાર થતી હોય, તો એને ભૂલ ગણી શકાય? હા, શકય છે કે વ્યકિત નાદાન હોય, એનામાં સમજણ શકિતનો અભાવ હોય અને એ એકની એક ભૂલ વારંવાર કરતું હોય, પણ શું તમને ખબર છે કે કોઈ પ્રાણી પણ એક ખાડામાં એક વાર પડે પછી એ હંમેશા એ જગ્યાએથી પસાર થતી વખતે ધ્યાન રાખે છે. તો શું એમની પાસેથી શીખ લઈ શકાય? જો કોઈ માનવ હીન કૃત્ય કરે, તો આપણે એને જાનવર કહીએ છીએ, પણ જાનવર પણ ભૂલથી કંઈક કાર્ય કરે પછી એ બીજી વખત નહીં કરે.

દિવાળીના સમયે જેમ આપણા ઘરમાં પડેલી વધારાની વસ્તુઓ ખાલી કરી દઈએ છીએ. એમ નકારાત્મક વિચારોને પણ સાફ કરતા જઈએ અને જે સંબંધો માત્ર મનમાં જગ્યા રોકીને પડયા રહ્યા છે અને તકલીફ આપ્યા કરે છે એને પણ સાફ કરતા રહીએ.

લાંબા સમયથી કોઈપણ વસ્તુ જો એક જ

જગ્યાએ પડી રહી હોય, તો એ પોતાની ઊર્જા ખોઈ દે છે અને ઊર્જાવિહીન વસ્તુઓ અંતે માનસિક તણાવ અને શારીરિક તકલીફો જ આપે છે. શ્રેષ્ઠ વિચાર એ જ છે કે જે વસ્તુઓ બે વર્ષથી વાપરી નથી અને આવનારા એક વર્ષમાં વપરાય એવું લાગતું નથી, તો એવી વસ્તુઓને સફાઈના ભાગરૂપે ઘરમાંથી તિલાંજલિ આપવી જોઈએ. આવી વસ્તુઓ મુખ્યત્વે કયાંથી મળશે? આપણે શરૂ કરીએ માળિયાથી. ઘરના માળિયાની ઊંડાઈ જેટલી વધારે એટલી એની અંદર પડેલી વસ્તુઓને જલ્દીથી બહાર આવવાની શકયતા ઓછી. માળિયામાં એક વસ્તુ ગયા બાદ જો ભૂલથી કોઈ બીજી વસ્તુ એની આડે આવી ગઈ, તો પછી કદાચ બીજી પેઢી સુધી પણ એ સચવાઈ રહે. વર્ષો સુધી પડી રહેલી બાપ-દાદાના જમાનાની વસ્તુઓને તપાસો. જો એવું લાગે કે એ નહીં વપરાય, તો એને બહાર કાઢી અને બહાર કોઈને આપી દો. બીજી જગ્યા છે, કોઠારરૂમ - સ્ટોરરૂમ. સંઘરેલો સાપ પણ કયારેક કામ લાગે એવા આશયથી આવી જગ્યાએ વર્ષો સુધી કયારેય ન કામ લાગે એવી વસ્તુઓ ઘર કરી ગઈ હોય છે. આવી વસ્તુઓ પર જેટલી વધારે ધૂળ, એટલી એ વધારે નકારાત્મ અને જો એ વર્ષોથી ખસી ન હોય તો પણ એની ઊર્જા તો ઘટે જ છે. ત્રીજી જગ્યા છે ઊંડા ડ્રોઅર. એની અંદર મૂકેલી વસ્તુઓ જો કયાંક ખૂણામાં જતી રહી, તો પછી વર્ષો સુધી એ ત્યાં પોતાનું ઘર કરીને રહી જવાની.

આ જ રીતે છાજલીઓ, કોઈક અજાણ્યા ખૂણાઓ, કોઈ બંધ કબાટો કે પાછી રૂમો, બાળકની અથવા તો પલંગની નીચે કે પટારાઓમાં કોઈક એવી વસ્તુઓ મળી આવશે જેની હવે ખરેખર જરૂર નથી રહી. આવી વસ્તુને તપાસો. જો કોઈને આપવા જેવી લાગે તો આપી દો, વેચવા જેવી લાગે તો વેચી દો, પણ ઘરમાં જગ્યા કરો. જગ્યા થતાં જ નવી ઊર્જાના સંચાર માટેની શકયતાઓ ઊભી થશે. નવી ઊર્જાને આવવા માટે પણ જગ્યા તો જોઈએ ને?

ધૂળ ચડેલી વસ્તુઓ કે વર્ષોથી વપરાયા વિના પડી રહેલી વસ્તુઓને નકારાત્મક ગણવામાં આવે છે. તેથી જ કોઈ વસ્તુ એકની એક જગ્યાએ લાંબા સમયથી પડી રહી હોય, તો એને નકારાત્મક સ્થિતિ ગણવામાં આવે છે.

પહેલાના જમાનામાં ધૂળ સાફ માટે ઝાપટિયું વાપરવાનો રિવાજ હતો. કચરો સાફ કરતાં પહેલાં ધૂળ ઝાપટીને પછી જ સાફસફાઈ થતી. વળી, જરૂરિયાત પૂરતી વસ્તુઓ રાખવાની પણ વાત હતી. બિનજરૂરી વસ્તુઓ ઘરમાં આવે જ નહીં તો એનો સંગ્રહ થવાની શકયતા જ ન રહે. જો જે કંઈ વધારે લાગે છે એ અન્યને આપી દેવામાં આવે, તો જેની પાસે ઓછું છે અથવા તો સાવ નથી, એને પણ લાભ થાય. તો ચાલો, વાર-તહેવારે સાફ સફાઈ કરી નવી ઊર્જા માટેની જગ્યા બનાવીએ અને ફરી કામ વિનાની વસ્તુઓનો સંગ્રહ ન થઈ જાય એનું ખાસ ધ્યાન રાખીએ.



લલિતપુરીજી,
સાદર ૐ નમો નારાયણ..!

જામજોધપુરના એડવોકેટ સી.એસ. ગોસ્વામી દ્વારા આપના દ્વારા શુભારંભ કરાયેલ ઈ-મેગેઝીન "દશનામ સરક્યુલર"નો અંક મળ્યો... વાંચી અત્યંત આનંદિત થયો છું... આપનો આ સ્તુત્ય પ્રયાસ જ્ઞાતિજનો અવશ્ય સ્વીકારશે જ... અભિનંદન સાથે મારા અંતરની અનંત શુભકામનાઓ...!

- શ્રી વસંતગીરી ગોસ્વામી (બાલવા)
સંસ્થાપકઃ 'અતીત ગૌરવ' રાષ્ટ્રીય માસિક પત્રિકા

* * * * *

આદરણીય ભાઈશ્રી,
લલીતપુરીભાઈ,

આપના દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલ વૈવિધ્યસભર "દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીનના નૂતન પ્રયાસને હૃદયપૂર્વક અભિનંદન સાથે શુભેચ્છા પાઠવું છું. જ્ઞાતિબંધુઓને નવીનતમ અને ઉપયોગી માહિતી મળી રહે એવા આપના પ્રયત્નો સર્વોત્તમ છે. ઈ-મેગેઝીનની શરૂઆત કરવા બદલ ફરી ફરી અભિનંદન સાથે ૐ નમો નારાયણ...

શ્રી વિમલપુરી એસ. ગોસ્વામી
(જામજોધપુર)

* * * * *

ૐ નમો નારાયણ બાપુ,

આપે સરસ મજાનો પ્રયાસ શરૂ કર્યો છે અને બહું જ સારી બાબત છે. આજના આધુનિક જીવનની આ જરૂરિયાત છે. જે "દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીન માણસ ગમે ત્યારે અને ગમે ત્યાં ફ્રી હોય ત્યાં વાંચી શકે. જરૂરથી આમાં આપને સફળતા મળશે એવી આશા દેખાય છે. ૐ નમો નારાયણ...

- ગજેન્દ્રપુરી વી. ગોસ્વામી
સહમંત્રીશ્રી,
દશનામ ગોસ્વામી જાગૃતિ મંડળ, રાજકોટ

* * * * *

ૐ નમો નારાયણ,

"દશનામ સરક્યુલર" ઈ-મેગેઝીનના પ્રથમ અંક પ્રસિદ્ધ થવા બદલ ખૂબ ખૂબ અભિનંદન...

-શ્રી પ્રવિણગીરી જીવણગીરી ગોસાઈ (જામનગર)

* * * * *

આદરણીય જ્ઞાતિ બંધુશ્રી,
લલિતપુરી,

આપના દ્વારા શરૂ કરવામાં આવેલ, વૈવિધ્યપૂર્ણ "દશનામ સરક્યુલર"ના નૂતન પ્રયાસને હૃદયપૂર્વક અભિનંદન સાથે શુભકામનાઓ પાઠવું છું.

જ્ઞાતિબંધુઓને નવિનતમ અને ઉપયોગી માહિતી આપવાનો પ્રયત્ન સર્વોત્તમ છે. ભંડારા, સમુહલગ્ન, વ્યકિત પરિચય જેવા સમાચાર બહું જ વાંચ્યા, પરંતુ વૈવિધ્યપૂર્ણ માહિતી સભર શરૂઆત બદલ પુનઃ અભિનંદન સાથે જય દશનામ... ૐ નમો નારાયણ.

- શ્રી શૈલેષગીરી બી. ગોસ્વામી (જામજોધપુર)

* * * * *

ૐ નમો નારાયણ,

આજના આધુનિક યુગમાં ઈ-મેગેઝીન પ્રકાશિત કરવાનો વિચાર ઉમદા છે અને તે કાર્ય માટે આપને તથા સહાયરૂપ થતા સૌ લોકોને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન.

“દશનામ સરક્યુલર” ઈ-મેગેઝીન આપણાં દશનામ સમાજની સર્જનાત્મક શક્તિ માટે ઉપયોગી થશે. અમો તમારા આ કાર્ય માટે ખુશ છીએ અને ભવિષ્યમાં પણ આપણાં દશનામ સમાજને ઉપયોગી તથા ગૌરવ થાય તેવા પ્રયત્નો માટે સફળતા મળે એવી અમારી શુભેચ્છાઓ... ૐ નમો નારાયણ.

- શ્રી શરદગીરી એ. ગોસાઈ (પોરબંદર)

* * * * *

સૌથી પહેલા તો આપને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન સહ શુભેચ્છાઓ... સમાજને જાગૃત કરવા મેગેઝીનની શરૂઆત કરવા બદલ... ૐ નમો નારાયણ.

- શ્રી અતુલપુરી ગોસાઈ (અમરેલી)

* * * * *

જય દશનામ, ૐ નમો નારાયણ,
જય સીયારામ, જય શ્રીકૃષ્ણ...

સહર્ષ સાથ જણાવતા આનંદ અનુભવું છું કે તંત્રીશ્રી લલિતપુરી આર. ગોસ્વામીના આ વિચારને પ્રથમ તો અભિનંદન. બીજું સમાજના હિત માટે સમાજનું એક મેગેઝીન બહાર પાડી રહ્યા છે. તે બદલ ખૂબ ખૂબ શુભકામના સાથે મારૂં વ્યકિતગત મંતવ્ય રજુ કરૂં છું, શીખામણ કે સલાહ નથી, મારો વિચાર રજુ કરૂં છું. પત્રકારીત્વના રાહ પર આપ જ્યારે પગ માંડી રહ્યા છો ત્યારે સત્યના રાહ પર હંમેશા રહેજો અને કોઈના પણ વ્હાલા-દવલાના વિચાર મનમાં લાવ્યા વિના આ પત્રકારીત્વના સંચાલનને હંમેશાને માટે એવરેસ્ટના શિખરની ટોચ સુધી પહોંચાડવાની મહેનત કરજો અને આ મેગેઝીનની ઉજ્વળતામાં દિનપ્રતિદિન ઉતરોત્તર પ્રગતિ કરતા રહો એવી આશુતોષ સોમનાથ દાદાના ચરણોમાં પ્રાર્થના સાથે ૐ નમો નારાયણ.

- શ્રી વૈકુંઠગીરી લાલગીરી ગોસ્વામી
(મોટી વડાળ, ભાવનગર)
(પ્રદેશ પ્રમુખશ્રી, શ્રીપાંખ સાધુ સમાજ, ગુજરાત)

* * * * *

ૐ નમો નારાયણ,

‘દશનામ સરકયુલર’ ઈ-મેગેઝીનનો પ્રથમ અંક મેં અત્યારે વાંચ્યો ખૂબજ રસપ્રદ છે અને નિહાળવા લાયક છે. આપનું એડિટિંગ પણ જોરદાર અને મનમોહક છે. સમાજ વિશેની આ પહેલ બહું જ સરસ છે. મહાદેવ કરે આપના તમામ અંક મનમોહક અને આપશ્રીનું આ સાહસ સમગ્ર ગુજરાતના તમામ ગોસ્વામી ભાઈઓ અને બહેનો નિહાળે અને આપશ્રીનું સારું એવું નામ બને.

- શ્રી કે. પી. ગોસ્વામી (પાલનપુર)

* * * * *

ૐ નમો નારાયણ,

“દશનામ સરક્યુલર” ઈ-મેગેઝીનનો પ્રથમ અંક મળ્યો... દરેક વિષયને આવરીને આપે જે માહિતી સભર આ અંક પ્રસિદ્ધ કર્યો છે તે બદલ આપને ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ... સમાજના હિત માટે આપે જે નૂતન પ્રયાસ કર્યો છે તેમાં આપને સફળતા મળે એવી શુભેચ્છા સાથે ૐ નમો નારાયણ...

- શ્રી મનહરગીરી એચ. ગોસ્વામી
(નવાગામ / સુરત)



વેપાર, ઓફિસ, નોકરીના ભોગે સામાજિક લાગણીનું પ્રદર્શન કરવા

સામાજિકતાનું વળગણ...

પિતામ્બરપુરી આર. ગોસ્વામી
સુરત



એક મિત્રને કોઈ કામ અર્થે ફોન કર્યો. જવાબ મળ્યો કે, નજીકના કોઈ સગાંના લગ્નપ્રસંગે મુંબઈ ગયા છે. બે દિવસમાં આવી જશે. ત્રણેક દિવસ પછી ફરીથી ફોન કર્યો તો ફરીથી જવાબ મળ્યો કે બહારગામ ગયા છે. મુંબઈથી તો એ મિત્ર બે દિવસમાં આવી જવાના હતા. તો આવીને ફરી કયાં ફરવા ઉપડી ગયા? પૂછપરછ કરી જવાબમાં જાણવા મળ્યું કે મુંબઈથી આવ્યા પછી એક સબંધીનું અવસાન થયાના સમાચાર મળતા એ પુના ગયા છે.

આવો અનુભવ તો મને તમને સૌને ઘણીવખત થતો હશે. લોકો સતત કોઈને કોઈ સામાજીક કામ માટે ટ્રેઈન કે બસનો પ્રવાસ ખેડીને દૂર દૂર જાય છે. લગ્ન પ્રસંગ હોય કે કોઈની સગાઈ હોય, કોઈ માંદુ હોય તો ખબર કાઢવા જવું પડે. હવે તો લોકો કોઈ સગા-સંબંધી કે મિત્રને ત્યાં ધાર્મિક કથાનો પ્રસંગ હોય તો પણ પ્રવાસ કરીને એમાં હાજરી પુરાવવા જતા હોય છે. તેના લીધે બસમાં, ટ્રેનમાં ટ્રાફિક રહે છે. પ્રવાસનું કારણ પૂછવામાં આવે તો મોટા ભાગના જવાબો ઉપરોકત પ્રમાણે જ હોય છે. વાહન વ્યવહારમાં સાધનો વધ્યા અને એ ઝડપી બન્યા, એનો આ એક લાભ થયો છે કે લોકો આવા સારા-નરસા કામે ઝડપથી અને સહેલાઈથી જઈ શકે છે. કોઈના સુખ-દુ:ખમાં ભાગીદાર બની શકે છે. લગ્ન હોય, સગાઈ હોય કે મરણ હોય એ પોતાની પ્રત્યક્ષ હાજરી વડે એમાં સામેલ થઈ શકે છે. પેલી વ્યકિતને લાગે છે કે એના પ્રસંગમાં ઘણા લોકો એના ભગીદાર છે. લગ્નપ્રસંગની ખુશાલીમાં પણ એ એકલા નથી અને સ્વજનના મૃત્યુથી લાગેલા આઘાતમાં પણ એકલા નથી. આ સધિયારો અને આ આશ્વાસન માનસિક રીતે માણસને હૂંફ આપે છે અને ખાસ કરીને માઠા પ્રસંગના આઘાતને હળવો કરવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

પણ આવી સામાજિકતા એ માત્ર દેખાડો બની રહે અથવા અતિરેક થઈ જાય ત્યારે એ ઉપયોગી બનવાને બદલે બધાની મુશ્કેલીમાં વધારો કરનારી ક્રિયા બની જાય છે. આપણે હવે આ સામાજિકતાના અતિરેકના યુગમાં આવી પહોંચ્યા છીએ, જ્યાં દરરોજ હજારો લોકો આવા સામાજિક પ્રસંગોને નિમિત્ત

બનાવીને પોતાનો સમય અને નાણાં બગાડે છે. એટલું જ નહિં, સામી વ્યકિતને માટે પણ ભારે અગવડ અને મુશ્કેલી સર્જે છે અને સૌથી વધુ તો આપણા દેશની જાહેર વાહનવ્યવહાર સેવા ઉપર તો એનાથી અતિશય ભારે બોજ પડે છે.

એક કુટુંબમાં કોઈ વ્યકિત માંદી પડી. માંદગી વધી એટલે એમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવા પડયા. કુટુંબ બહું વિસ્તરેલું છે એટલે દિકરા, દીકરી, ભાઈઓ, કાકા, મામા, પિતરાઈ ભાઈ, બહેન એમ જાતજાતના સગા અને સંબંધીઓની જાળ ફેલાયેલી છે અને એ બધા જુદા જુદા સ્થળોએ પોતપોતાના નોકરી ધંધામાં વ્યસ્ત હોય છે એ બધા માંદગીની ખબર પડતા જ નીકળી પડે છે અને માંદી વ્યકિત હોસ્પિટલમાં જનરલ વોર્ડમાં હોય તો એમની સાથે બીજા અનેક દર્દીઓના ખાટલા પણ હોય, એમાંથી પણ દર્દીઓને તો બીલકુલ શાંતિ અને આરામની જરૂર હોય પણ આ સગાવહાલા આવીને શોરબકોર કરે, વાતો કરે, પૂછપરછ કરે એટલે બધાને શાંતિમાં ખલેલ પડે. પેલા દર્દીની માંદગી ઘટવાને બદલે આવા ઘોંઘાટથી વધી પણ જાય. હોસ્પિટલમાં ઠેર ઠેર શાંતી જાળવવાની સૂચના લખેલી હોય, પણ આ બધું ધ્યાનમાં લે છે કોણ? ઉપરથી હોસ્પિટલમાં પણ આપણી કેટલી કુટેવોનું પ્રદર્શન કરતા જાય અને લોબીમાં કે સીડી પર પાનની પીચકારીઓ મારી આવે કે બીડી-સીગારેટના ઠૂંઠા મૂકતા આવે. હોસ્પિટલમાં હવે દર્દીઓને મળવા માટેનો સમય નિશ્ચિત કરી દીધો હોય છે. પણ આવી સૂચનાઓનું પાલન કરવાની આપણે ત્યાં તો ટેવ જ નથી. પરિણામે ગમે ત્યારે, હોસ્પિટલ પણ ગામના ચોરામાં ફેરવાય જાય છે. આપણી કોઈપણ હોસ્પિટલમાં જઈ ચડીએ તો દર્દી કરતા એમના આ સ્નેહીઓના ટોળાં જ વધારે દેખાવાના.

આવી સામાજીકતાનું પ્રદર્શન ન કરવું હોય, તો પણ આપણા સામાજીક નિયમો અને દેખાદેખી માણસને છોડતા નથી. નાનકડા ગામમાંથી કોઈ માણસ શહેરની હોસ્પિટલમાં દાખલ થયું હોય અને કોઈ નજીકના સંબંધી જોવા ન જાય તો તરત ગામમાં વાતો થવા માંડે અને નહિં જઈએ તો ગામ લોકો ટીકા કરશે એવી બીકથી પણ ના છૂટકે ખબર પૂછવા જવું પડે છે. વાસ્તવમાં દર્દીની સ્થિતિ તો જે છે તે જ રહેવાની છે, એમાં કોઈના જોવા જવાથી કે ન જવાથી કોઈ ફરક પડતો નથી. કયારેક તો હૃદયરોગનો હૂમલો આવ્યો હોય તો દર્દીને ઘનિષ્ટ કાળજી હેઠળ રાખવો પડે છે. જ્યાં અંદર જવાની પણ કોઈને છૂટ હોતી નથી. આમ, ઘણીવાર તો દર્દીને મળવાની કે જોવાની પણ તક મળે નહીં. પણ માત્ર અમે પણ તબિયત જોવા આવ્યા હતા. એવી નોંધણી કરાવવા જ લોકો હોસ્પિટલમાં દોડી જતા હોય છે. બહારગામથી આવા પૂછપરછ કરનારા આવે એટલે એમને ઘરમાં રાખવા પડે, જમાડવા પડે અને સાચવવા પડે. ઘરના લોકો એક તો દર્દીની સારવારમાં જ ઉજાગરા કરીને અને દોડાદોડીથી થાકયા હોય ત્યાં આ તબિયતની ખબર કાઢનારાઓ આવે એટલે એમની સેવા પાછળ લાગવું પડે.

આવી સામાજિક દેખાદેખીના માઠા પરિણામ અનેક પ્રકારે આવી શકે છે એનાથી આપણી ઓફિસોમાં કાર્યક્ષમતા ઉપર પણ અસર થાય છે. કોઈ મોટી ઓફિસમાં પાંચસો-સાતસો કર્મચારીઓ કામ કરતા હોય, ત્યારે તે સ્વાભાવિક પણે અવારનવાર કોઈને કોઈ કર્મચારીના સગા-સંબંધીના સારા-માઠાં પ્રસંગો આવ્યા કરે, પરિણામે બીજા અનેક કર્મચારીને ઘેર પહોંચી જાય. ઘણા કર્મચારીઓ જતા હોય એટલે કોઈને ઓફિસના સમયમાં જવાની મરજી ન હોય તો પણ ઢસડાવું પડે. કોઈ ગુજરી જાય તો ઉઠમણામાં જવું પડે છે. કોઈ માંદુ હોય તો

ખબર કાઢવા જવું પડે. કોઈને ત્યાં લગ્ન પ્રસંગ હોય તો જમણવારમાં જવું પડે, ઘણીવાર તો લગ્નનું જમણવાર ચાલુ દિવસોએ બપોરના સમયે હોય તો સંખ્યાબંધ કર્મચારીઓ અડધો દિવસ ગાપચી મારીને છેક બપોરે ઓફિસમાં હાજર થાય! સામાજિક પ્રસંગના નામે કોઈને કંઈ કહી શકાય પણ નહીં. ઘણા કર્મચારીઓ સતત મોડા આવતા હોય એમને કારણ પૂછો તો જવાબ મળે કે ઘરે મહેમાન આવ્યા છે!

કોઈ સંબંધીનું અવસાન થાય એટલે દૂરદૂરથી લોકો દિલસોજી વ્યકત કરવા માટે જાય છે. આવી દિલસોજીની અભિવ્યકિત તો થોડી મિનિટોમાં પૂરી થઈ જાય છે. પણ એટલા ક્રિયાકાંડ માટે લોકો મુંબઈથી કલકત્તા જાય કે સુરતથી કન્યાકુમારી જેવા સ્થાને નીકળી જાય અને પાંચ થી દસ હજારનો ખર્ચ થાય એ વધારામાં. આના કરતા દિલસોજીનો એક પત્ર લખી નાંખ્યો હોય કે ટેલીફોન કરી દીધો હોય તો ચાલી શકે. પણ આપણી કહેવાતી સામાજીકતા એનાથી સંતોષ પામતી નથી.

ઘણા લોકો અમેરીકા, ઈંગ્લેન્ડ જાય ત્યારે ત્યાંના જીવન વિષે એક મોટી ફરિયાદ કરતા હોય કે ત્યાં સોશ્યલ લાઈફ નથી, આથી માણસ એકલો પડી જાય છે. ઘણા તો એમ કહે છે કે, ત્યાં લોકો સ્વાર્થી છે, ભૌતિકવાદી છે, બધા પોતપોતાના ધંધામાં જ રચ્યાપચ્યા હોય છે, કોઈકોઈનો ભાવ પૂછતું નથી, વગેરે વગેરે. પણ વાસ્તવમાં જોવા જઈએ તો ત્યાંની પ્રજા સામાજિકતાના નામે ચાલતા આવા કૃત્રિમ પ્રદર્શનોથી મુકત બની છે. પ્રગતિ, વિકાસ તથા કાર્યક્ષમતાને જ એમણે ટોચની અગ્રતા આપી છે. એટલે જ તો ત્યાંના લોકો વેપાર, ઓફિસ, નોકરીના ભોગે સામાજિક લાગણીનું પ્રદર્શન કરવા દોડી જતા નથી.

આપણા લગ્ન પ્રસંગોની જ વાત કરીએ તો અગાઉ ૧૦૦ - ૨૦૦ ની હાજરીમાં લગ્ન થતા એને સ્થાને હવે લગ્ન સમારંભમાં હજારો લોકોની ભીડ ઉમટે છે. એમાં પણ આપણે પરંપરાવાદી એટલે શુભ-મુહૂર્ત જોઈને જ લગ્ન કરીએ પરિણામે અમુક ચોક્કસ દિવસોમાં તો એક જ શહેરમાં સેંકડો લગ્ન પ્રસંગો ઉજવાય. કયાંય લગ્ન માટેના હૉલ કે વાડી મળે નહીં, ટ્રેન કે બસમાં ટિકીટ મળે નહીં. એક દિવસે કયારેક આઠ-દસ કંકોત્રી એક સાથે આવતી હોય છે. સંબંધ સાચવવા માટે બધે હાજરી આપવી પડે.

એક જ મોટા પાર્ટીપ્લોટમાં ઘણીવાર એક સાથે ચાર-પાંચ લગ્ન ઉજવાતા હોય, આટલા બધા લોકો એક સાથે એકઠા થાય એટલે ટ્રાફિક જામ થાય, પેટ્રોલ, ડીઝલનો વ્યય થાય, અનાજની તંગીવાળા દેશના અનાજ, તેલ, ઘીનો વેડફાટ થાય એના કરતા સાદાઈથી, અત્યંત નીકટના ૨૫-૫૦ લોકોની હાજરીમાં લગ્ન આટોપાય તો આખા દેશની ઉર્જા, નાણાં અને સમય બચે.

સામાજિકતા એ મનુષ્ય સંસ્કૃતિ અને સભ્યતાનું લક્ષણ છે. માણસ એ સમાજનું જ અંગ છે, ઘટક છે. માણસ ઈચ્છે તો પણ સમાજને છોડી શકતો નથી, પણ સામાજિકતા જયારે વળગણ બને છે અને મિથ્યા ક્રિયાકાંડમાં સરી પડે છે ત્યારે એ એક ત્રાસ બની જાય છે.

માણસ એ અટૂલાપણું ન અનુભવે એટલે સમાજની રચના થઈ છે. પણ સમાજ ટોળું બનીને વ્યક્તિને સતત ઘેરીને બેસી જાય તો વ્યક્તિની વ્યક્તિમતા જ નહીં એનું અંગત વિશ્વ એની પોતાની આગવી દુનિયા એ ગુમાવી બેસે છે. સમાજ વ્યક્તિ પર સવાર થઈ જાય ત્યારે વ્યક્તિ એના બોજ હેઠળ કચડાઈ જાય છે.

સંસ્કાર બિંદુ...

* કેમ છો કહેવાની પહેલ દર વખતે આપણે જ કરવી જોઈએ.
* વૃદ્ધ માણસો સાથે ખૂબ સૌજન્યથી અને ધીરજથી વર્તો.
* ઘરમાં હંમેશા સારા પુસ્તકો ખરીદો, વાંચો અને વંચાવો.
* કોઈએ લંબાવેલો (દોસ્તીનો) હાથ કયારેય તરછોડશો નહીં.
* બહાદુર બનો અથવા તેવો દેખાવ કરો.
* જેને તમે ચાહતા હોય તેની હંમેશા કાળજી લો.
* તમને ન પોષાય તો પણ વારંવાર કુટુંબના સભ્યો સાથે પિકનીક પર જવાનું ગોઠવો.
* જિંદગીમાં હંમેશા તમને ન્યાય મળશે જ એવું માની લેવું નહીં.
* નકારાત્મક પ્રકૃતિના માણસોને મળવાનું ટાળો.
* રેસ્ટોરાંમાં ખરાબ સર્વિસ મળે તો ટીપ આપવાની ભૂલ કરવી નહીં.
* ફોનની ઘંટડી વાગે ત્યારે રિસીવર ઉપાડી સ્ફૂર્તિભર્યા અવાજે વાત કરો.
* ગંભીર બિમારીમાં ઓછામાં ઓછા મોટા ત્રણ ડૉકટરોની સલાહ લો.
* બચત કરવાની શિસ્ત પાળો.
* ઉત્સાહી અને વિધેયાત્મક વિચારો ધરાવતી વ્યકિત બનવાનો પ્રયત્ન કરો.
* અફસોસ કર્યા વગરનું જીવન જીવો.



આત્મવિશ્વાસ
સાથે ચાલનાર વિદ્યાર્થી પરીક્ષામાં **સફળતા** અચૂક પ્રાપ્ત કરે છે...



તમે જ તમારા આત્મના આનંદ છો.
તમે જ તમારા ભાગ્યના ઘડવૈયા છો.
કદિ પૂછશો નહિ હું શું કરી શકું ?
તમે બધું જ કરી શકો તેમ છો.



ધર્મેશગીરી એન. ગોસાઈ
વાંકિયા, ધ્રોલ

પરીક્ષામાં સફળ થવા માટે વિદ્યાર્થીઓ પાસે પોતાનામાં આત્મવિશ્વાસ હોવો જોઈએ. આત્મવિશ્વાસ સાથે ચાલનાર વિદ્યાર્થી ગમે તેવી કપરી પરિસ્થિતિમાં પણ પોતાની સફળતાને અચૂક પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

"જેને પોતાની જાતમાં શ્રધ્ધા નથી તે નાસ્તિક છે,

જેને પોતાની જાતમાં શ્રધ્ધા છે, તે સફળતાને સાથે લઈને ચાલે છે."

આત્મવિશ્વાસ કેળવ્યા પછી કોઈ વસ્તુ અશકય નથી. માત્ર આપણે આપણા પોતાના ઉપર શ્રધ્ધા રાખીને વાંચન કરીશું, યોગ્ય લેખન કરીશું તો બોર્ડની પરીક્ષામાં તમે અચૂક સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો.

* **દ્રઢ સંકલ્પ :**

દુનિયામાં જે માણસ સફળ થયા છે. એની સફળતા પાછળનું મુખ્ય કારણ હોય તો તે તેમનો દ્રઢ સંકલ્પ છે.

"કોઈપણ ભોગે હું મારો સંકલ્પ પૂર્ણ કરીશ" આવી દ્રઢ સંકલ્પ સાથે જે વ્યકિત આગળ વધે છે તે પોતાના સંકલ્પ કરતાં પણ સારા ટકા પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

"માંગો એટલે મળશે, શોધો એટલે જડશે. દરવાજો ખટખટાવો એટલે સફળતા તમારા ચરણોમાં આવીને પડશે."

* **સમયનું આયોજન :**

"જે વ્યકિત સમયને સાચવે છે, સમય તેમને સાચવે છે, જે વ્યકિત સમયને બરબાદ કરે છે, તે સ્વયં બરબાદ થઈ જાય છે."

દરેક વ્યકિતને એક જ સરખો સમય મળે છે, ધારો કે આજથી તમારી પાસે પરીક્ષામાં પાસ થવા માટે ૬૦ દિવસ રહ્યા છે અને બોર્ડની પરીક્ષા "કંઈ જ ધાડ મારું નથી" જો તમે ઈચ્છો

તો આટલા દિવસોમાં સમયનું ચોકકસ આયોજન કરશો તો ઉચ્ચતમ સફળતા પ્રાપ્ત કરી શકશો. એના માટે વાંચતી વખતે આજે જ પરીક્ષા છે અત્યારે જ પરીક્ષા છે - એ રીતે પુનરાવર્તન કરો. પરીક્ષાના આગલા દિવસે શકય હોય તો જે તે વિષયની પરીક્ષામાં બધું ધ્યાનથી જોઈ જાવ.

માણસની સફળતા અને નિષ્ફળતાનો આધાર તે સમયનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરે છે એના પર રહેલો છે.

"જાગ્યા ત્યારથી સવાર."

* **વાંચન :**

વાંચન એ પરીક્ષામાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટે અગત્યનું અને મહત્ત્વનું પરિબળ છે. કોઈપણ વિષયને રસપૂર્વક વાંચવામાં આવે તો એ ગમે એટલો અઘરો વિષય હશે તો પણ સરળ બની જશે. આ વિશ્વમાં કંઈ જ અઘરું અને અપ્રાપ્ય નથી. એને પ્રાપ્ત કરવા માટે પરિશ્રમરૂપી હલેસા જોઈએ. વાંચનની શરૂઆત કરતા પહેલા આજુબાજુનું વાતાવરણ કે રૂમ સ્વચ્છ હોય, હવા ઉજાસવાળો હોય અને શાંત હોય એ જરૂરી છે. વાંચન શરૂ કરતાં પહેલા વાંચન અંગેની સંપૂર્ણ સામગ્રી વાંચનકક્ષમાં હાજર હોય, જેથી સમયનો બચાવ થઈ શકે. વારંવાર ઊભા થવું ન પડે અને એકાગ્રતા જળવાય રહે. વાંચન માટેનો સમય પણ નિશ્ચિત હોવો જોઈએ. "કેટલું વાંચે એ નહિ, પણ કેવું વાંચો એ અગત્યનું પરિબળ છે." કોઈપણ વિષય વાંચતી વખતે એ વિષય સરળ છે, મને આવડશે જ છે, એવી હકારાત્મકતાથી વાંચવાથી વાંચેલું સરળતાથી યાદ રહી શકે છે. જે તે વિષય વાંચતી વખતે એના પ્રશ્નને બે વાર વાંચો, સમજો શું કહેવા માંગે છે એ સ્પષ્ટ કરો. આટલું કરવાથી અડધો જવાબ તૈયાર થઈ જશે. ત્યારબાદ જવાબ વાંચો જવાબ વાંચતી વખતે મહત્ત્વના શબ્દની નીચે અન્ડરલાઈન કરો. દરેકે દરેક શબ્દને ધ્યાનથી વાંચી આખું વાકય સળંગ રીતે વાંચો. આખો જવાબ વંચાય જાય પછી ફરીથી વાંચો. ત્રીજી વખત એ પ્રશ્નનું મનન કરો. આખા પ્રશ્નનો જવાબ તમારી આગળ ખડો થઈ જશે. શકય હોય તો લખી દો જેથી એ પ્રશ્નનો જવાબ લાંબા સમય સુધી યાદ રહી જશે. જેના ધારેલા માર્ક તમે પ્રાપ્ત કરી શકશો. આ રીતે વાંચવાથી પરીક્ષામાં ઓછા સમયમાં સફળતા મેળવી શકાય છે.

* **અખૂટ શક્તિ :**

કુદરતે માણસને અખૂટ શક્તિનો ભંડાર આપ્યો છે. જેના વડે વ્યક્તિ ધારેલી સફળતા કે ઈચ્છિત વસ્તુ મેળવી શકે છે. પેલા ફૂગ્ગાવાળાનો દાખલો તમને યાદ હશે. - "જો કાળા ફૂગ્ગામાં હવા ભરવામાં આવે તો એ પણ હવામાં ઊંચે ઊડી શકે છે."

"દુનિયાના સફળમાં સફળ માણસ પોતાની ૧૦% શકિતનો ઉપયોગ કરે છે. જ્યારે આપણા જેવા સામાન્ય માણસ તો માત્ર ૧% શકિતનો ઉપયોગ કરે છે. ૯૯% શકિત નકામી વેડફાય જાય છે."

સૌથી **અઘરી બાબત** સમાજનું પરિવર્તન નથી
પણ **પોતાનામાં બદલાવ** છે.
- નેલ્સન મંડેલા



બિઝનેસ **મીટીંગ** આયોજન કરતા પહેલા ચોક્કસ **હેતુ** નક્કી કરો...



ચિરાગગીરી જી. ગોસાઇ
અમદાવાદ

ઘણી બધી મીટીંગોમાં સમયનો બગાડ થતો હોય એવું આપણને લાગતું હોય છે. કદાચ તો તેનું સંચાલન યોગ્ય રીતે ના થતું હોય કે પછી ખૂબ લાંબા સમય સુધી ચાલતી રહેતી હોય છે. મીટીંગની પદ્ધતિમાં સુધારા-વધારા કરવા પણ સહેલું નથી. ખરેખર તો મીટીંગના આયોજન કરતા પહેલા મીટીંગ શા માટે આયોજીત થઈ રહી છે? તેના પાયાના હેતુ નક્કી કરો. હેતુ નક્કી હશે તો તમને એજન્ડા નક્કી કરવામાં સરળતા રહેશે. મીટીંગમાં નિર્ણયો લેવાની મુખ્ય સત્તા ધરાવનારા, તે નિર્ણયોને પ્રભાવિત કરી શકનારા અને હિતધારકોની હાજરી જરૂરી છે. તમે મીટીંગ પહેલાં તેના ઈનપુટ લઈને મીટીંગ પછી પણ તેમને અપડેટ આપી શકો છો. પાયાના હેતુની સ્પષ્ટતા સાથે મીટીંગની શરૂઆત કરો. મીટીંગમાં ભાગ લેનારાઓ મીટીંગ સફળ રહે તે દિશામાં પ્રતિબદ્ધ રહે તે સુનિશ્ચિત કરવામાં તમારી ભૂમિકા મહત્ત્વની હોય છે. મીટીંગ પૂરી થાય તે પછી તેની સફળતા કે નિષ્ફળતા વિશે વિચારણા કરવા પણ થોડી મિનિટ ફાળવવી જોઈએ. શું તમામ લોકોએ આ મીટીંગમાં હાજરી આપી હતી? આ લોકોનું ધ્યાન મીટીંગમાંથી વિચલિત થયું હતું? અને આ મીટીંગમાં કેટલા હેતુ પાર પડ્યા અને કેટલા હેતુ પાર ના પડ્યા? તે દરેક મુદ્દાનો વિચાર કરીને બીજી વખત મીટીંગના આયોજનમાં સુધારો કરતા રહો.

મીટીંગમાં બોલવાની કળા :

મીટીંગની ચર્ચામાં ભાગ લેવાથી તમે આ કાર્યમાં રસ લઈ રહ્યા હોય તે સ્પષ્ટ થતું હોય છે. પરંતુ બધા જ લોકો આવી બેઠકોમાં કુદરતી રીતે જ બોલી નથી શકતા. મીટીંગમાં સ્વયંભૂ રીતે આવતા યોગ્ય વિચારોને વાચા આપવા તમે સક્ષમ હોવ તો પહેલેથી કેટલીક ટિપ્પણી કે પ્રશ્નો તૈયાર પણ રાખી શકાય. આમ કરીને તમે મીટીંગમાં કાંઈક તો બોલી જ શકશો. સૌથી પહેલા તો મીટીંગમાં તમે શા માટે બોલવા માંગો છો? તેના કારણો વિશે વિચાર કરો. મીટીંગમાં જેના વિશે તમે ગંભીર છો તે મુદ્દે વિચાર કરો અને તમારી ટિપ્પણી કે પ્રશ્નો તૈયાર કરો. મીટીંગમાં જ્યારે પણ તમારો બોલવાનો વારો આવે ત્યારે શરૂઆતમાં જરા રોકાઈને શ્વાસ લઈ લો. જેથી કરીને તમારા અવાજને તાકાત મળશે અને તમે સ્પષ્ટતા સાથે બોલી શકશો. પરંતુ ખાલી બોલવા ખાતર કાંઈક બોલવું તે યોગ્ય વિચાર ના જ કહી શકાય.

જો તમે સામી વ્યક્તિને સમજાય તેવી ટિપ્પણી ના કરી શકતા હોય તો તે બાબતે બોલવા કરતા ચૂપ રહેવું વધારે હિતાવહ છે.



માઈન્ડસેટ
બદલી શકાય ?

શશીપુરી પી. ગોસ્વામી
સુરત



તમે કોઈ ગ્રંથિથી પીડાવ છો? આવો પ્રશ્ન કોઈપણ માણસને પૂછો તો તેનો જવાબ હશે, ના. દરેક માણસ એમ જ માનતો હોય છે કે, એ કોઈ ગ્રંથિથી પીડાતો નથી. સાચી વાત એ છે કે દરેક માણસમાં અમુક ચોક્કસ ગ્રંથિ, કેટલીક માન્યતાઓ અને ઢગલાબંધ ગમા-અણગમા ઘર કરી ગયા હોય છે.

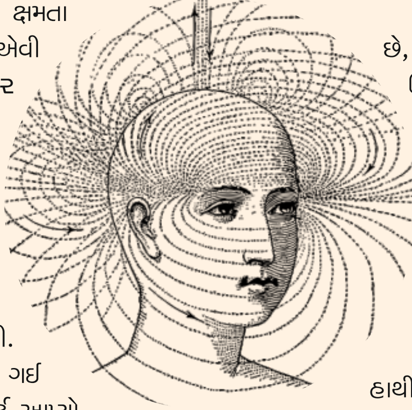
આપણી દરેક પસંદ અને નાપસંદમાં આપણી ગ્રંથિઓ પ્રગટ થતી હોય છે. મને આ કલર સ્યુટ નથી થતો એવું કોઈકના મનમાં ઠસી ગયું હોય છે, પછી ગમે તે કરો તો પણ એ માણસ એ રંગનું કપડું નહીં પહેરે. તમે એને ઘરાર એ રંગનું કપડું પહેરાવો તો એને આખો દિવસ અનઈઝી ફીલ થશે. અલબત્ત, એ રંગના કપડામાં જોઈને જો પાંચ-છ લોકો એમ કહે કે તમને તો રંગ બહુ મસ્ત લાગે છે તો કદાચ તેની માન્યતા બદલાય. એકાદ વ્યક્તિ જો એવું કહી દે કે આવા રંગનું કપડું કયાં પહેર્યું? બસ પત્યું, એની માન્યતા એવી દ્રઢ થઈ જશે, કે જે પછી કયારેય નહીં બદલાય.

કેટલીક માન્યતાઓ એવી હોય છે જેનાથી કંઈ નુકસાન થતું નથી. જો કે કેટલીક માન્યતાઓ એવી હોય છે કે, જો એ ઘર કરી જાય તો માણસનો વિકાસ અવરોધાય છે. દા.ત. મારાથી આ ન થાય. ઘણા માણસો મનથી જ જીવનના અમુક માર્ગો પર નો-એન્ટ્રીનું બોર્ડ મારી દે છે. એ લોકો કયારેય એવું પણ નથી વિચારતા કે આ મારાથી શા માટે ન થાય?

માણસ પર મનની કેટલી બધી તીવ્ર અસર થાય છે. તેના પર એક રસપ્રદ અભ્યાસ થયો હતો. એક માણસ મેડીકલ ચેકઅપ માટે ગયો. ચેકઅપ પછી તેને જે રિપોર્ટ મળ્યો એ એકદમ ડરામણો હતો. તેનું હૃદય નબળું પડી ગયું હતું. ધ્યાન ન રાખે તો ગમે ત્યારે હાર્ટએટેક આવી જાય એવી સ્થિતિ હતી.

રિપોર્ટ જોઈને તેની હાલત ખરાબ થઈ ગઈ.

કામ કરવાની ઝડપ અને ક્ષમતા ઘટી ગઈ. હું બીમાર છું. એવી ગ્રંથિ ઘર કરી ગઈ. ચાર દિવસ પછી. હોસ્પિટલમાંથી ફોન આવ્યો, ડૉક્ટરે તમને તાત્કાલિક મળવા બોલાવ્યા છે. ડરતાં-ડરતાં એ ડૉક્ટર પાસે ગયો. ડૉક્ટરે તેને કહ્યું કે, આઇ એમ વેરી સોરી. અમારાથી એક ભૂલ થઈ ગઈ છે. હકીકતે તમને જે રિપોર્ટ આપ્યો છે એ બીજા દર્દીનો છે. તમારો રિપોર્ટ એકદમ નોર્મલ છે. તમને કંઈ જ થયું નથી. ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં એ માણસનો મૂડ એકદમ ચેન્જ થઈ ગયો. શિથિલ થઈ ગયેલાં ગાત્રોમાં એકદમ જોમ આવી ગયું. સારા સમાચાર હતા એટલે ભૂલ કરનાર ડૉક્ટર પર ગુસ્સો પણ ન આવ્યો.



ઘરે આવીને તેણે વિચાર્યું કે મને કંઈ જ ન હતું તો પછી આ ત્રણ-ચાર દિવસ મારા પર જે વીત્યું તે શું હતું? એ બીજું કંઈ ન હતું પણ આપણને સદાય સકંજામાં રાખતું મન હતું. આપણું મન આવા ઢગલાબંધ કિસ્સાઓમાં આપણા ઉપર કબજો જમાવી લેતું હોય છે. તકલીફ એટલી જ હોય છે કે આપણને ખબર જ નથી પડતી કે આપણે આપણા મનના કબજામાં આવી ગયા છીએ. એટલે જ કહેવું પડે છે કે, ટ્રાય ટુ થિંક આઉટ ઓફ બોક્સ. ક્યારેક ઊંધું વિચારો, ક્યારેક જુદું વિચારો, ક્યારેક તમારું મન ન સ્વીકારતું હોય એવું કરો, પણ કોઈ એક ચોકઠામાં ફિટ ન થઈ જાવ. તમે જે વિચારો છો, તમે જે માનો છો, તમે જે સમજો છો અને તમે જે સ્વીકારો છો એનાથી જુદું, નવું અને અસામાન્ય પણ કંઈક હોઈ શકે છે. તમે જરાક જુદી રીતે વિચારવાનો પ્રયત્ન તો કરો.

જિનિયસ માણસો ક્રેઝી હોય છે, તેઓની ઘણી વાતો કે વર્તન ઉટપટાંગ લાગે. અલબત્ત ઘણી વખત એ ધૂનીપણું જ તેઓને કોઈ નવી દિશા સુઝાડતું હોય છે. તમારું મન કેટલું હળવું છે તેના પરથી જ તમારા માઈન્ડ સેટ નક્કી થતા હોય છે.

એક કદાવર હાથી હતો. હાથી ક્યાંય ભાગી ન જાય એટલે મહાવત તેના એક પગમાં નાનકડી સાંકળ બાંધી દેતો. આ સાંકળ ઝાડ સાથે બાંધેલી હતી. હાથીના પગમાં નાનકડી સાંકળ જોઈ એક વ્યક્તિએ મહાવતને પૂછયું. આ હાથી તો આખે આખું ઝાડ ઉખેડી નાંખે એટલી શક્તિ ધરાવે છે. તો પછી એ આટલી નાનકડી સાંકળથી કેમ કન્ટ્રોલમાં રહે છે ?

મહાવતે કહ્યું કે, એનું કારણ એક જ છે. હાથીનું માઈન્ડ સેટ. આ હાથી નાનકડું બચ્ચું હતો ત્યારે હું તેને આ જ સાંકળથી બાંધતો હતો. ત્યારે તેને કન્ટ્રોલ કરવા આ સાંકળ પૂરતી હતી. હાથી નાનો હતો ત્યારે સાંકળ તોડવા ખૂબ પ્રયત્ન કરતો પણ સાંકળ તૂટતી ન હતી. એ પછી એના મનમાં એ વાત ઘર કરી ગઈ કે, આ સાંકળ મારાથી તૂટવાની નથી. મોટો થયા પછી પણ ગ્રંથિ ન તૂટી.

આપણે એટલું જ વિચારવાનું છે કે, આપણામાં તો એવી કોઈ સાંકળ બંધાઈ ગઈ નથી ને? આવી કોઈ સાંકળ બંધાઈ ગઈ હોય તો એકાદ ઝાટકો મારો, તૂટી જશે. સવાલ ફક્ત માઈન્ડ સેટ બદલવાનો, આઉટ ઓફ બોક્સ વિચારવાનો અને વર્ષોથી ઘર કરી ગયેલી ગ્રંથિઓથી મુક્ત થવાનો હોય છે. એકાદ જુદી કોશિશ કરો, પરિણામ મળી આવશે. આભાર...



જો તમે **કાર** લઈને **લોંગ ડ્રાઈવ** પર જઈ રહ્યા છો તો આ **વસ્તુઓ** કારમાં રાખવાનું **ભૂલશો નહીં.** **ઈમરજન્સી**માં તે ખૂબજ ઉપયોગી થશે....



પ્રતિકપુરી એમ. ગોસ્વામી
જામજોધપુર

જો તમે કાર લઈને લોંગ ડ્રાઈવ પર જઈ રહ્યા છો તો તમારે વાહનમાં તમારી સાથે કેટલીક ખાસ વસ્તુઓ જરૂર લેવી જોઈએ. એવી કેટલીક વસ્તુઓ છે જે વાહનમાં બહું ઓછી જગ્યા રોકે છે, પરંતુ તે ઈમરજન્સીમાં ખૂબજ ઉપયોગી મહત્ત્વપૂર્ણ સાબિત થાય છે.

દરેક વ્યકિતને કારમાં મુસાફરી કરવાનું પસંદ હોય છે, તેથી મોટાભાગના લોકો વીકએન્ડમાં પોતાની કારમાં લોંગ ડ્રાઈવ પર જતા હોય છે. લાંબી મુસાફરી સિવાય જો તમે લોકલ ઓફિસ જવા માંગતા હોવ, તો તમારી કારમાં કેટલીક મહત્વની વસ્તુઓ હોવી જરૂરી છે. આવી સ્થિતિમાં અહીં તમને એવી ૯ વસ્તુઓ વિશે જણાવવામાં આવે છે જે તમારે હંમેશા તમારી કારમાં રાખવી જોઈએ, જેથી તમારી મુસાફરી સુખરૂપ અને સારી રીતે થઈ શકે.

કાર અથવા અન્ય ફોર વ્હીલરમાં કારમાં સ્ટેપની અને ટૂલકીટ જેવી વસ્તુઓ હંમેશા હોય જ છે. પરંતુ, જો તમે લોંગ ડ્રાઈવ પર જઈ રહ્યા છો, તો કારમાં સામાન્ય વસ્તુઓ સિવાય કેટલીક અન્ય વસ્તુઓ રાખવાથી ફાયદો થતો હોય છે. આ એવી વસ્તુઓ છે જે મુશ્કેલીના સમયમાં તમારા માટે ખૂબ ઉપયોગી અને મહત્ત્વપૂર્ણ સાબિત થશે.



કયારેક એવું બને કે વાહનમાં થોડી ખામી ઉદ્‌ભવી હોય અને જો તમારી પાસે તેને ઠીક કરવા માટેના સાધનો હોય, તો તમે તેને સ્થળ પર જ ઠીક કરી શકશો અથવા તેને ગેરેજ સુધી લઈ જવા માટે ચોકકસપણે યોગ્ય બનાવી શકશો.

કારમાં આ ૯ વસ્તુઓ હંમેશા સાથે રાખો :

(૧) કારના સંપૂર્ણ કાગળો :

બહાર જતી વખતે, તમારે વાહનના તમામ કાગળો તમારી સાથે રાખવા જોઈએ, કારણ કે વાહનની વારંવાર બોર્ડર પર તપાસ કરવામાં આવે છે. અને જો કાગળો પૂરા નહીં થાય તો તમારું મોટું ચલણ કપાઈ શકે છે. માટે આર.સી. બુક, લાઈસન્સ, પી.યુ.સી., વાહન વીમાના કાગળો, વગરે તમારી સાથે રાખો.

(૨) ફર્સ્ટ એઈડ બોક્ષ :

પ્રવાસ દરમિયાન વ્યકિતની તબિયત બગડી શકે છે અથવા ઈજા થઈ શકે છે. તેથી કારમાં હંમેશા ફર્સ્ટ એઈડ બોકસ રાખવું જોઈએ. એ પણ ધ્યાનમાં રાખો કે તમે જે દવાઓ રાખી છે તે એકસપાયર ન થવી જોઈએ.



(3) એર કોમ્પ્રેશર :

જો રસ્તામાં ટાયર પંકચર થઈ જાય, હવા ઓછી થઈ જાય કે નીકળી જાય તો તમારા વાહનમાં એર-કોમ્પ્રેસર હોવું ખૂબજ જરૂરી છે. આજકાલ બજારમાં પોર્ટેબલ એર-કોમ્પ્રેસર ઉપલબ્ધ છે. જેને તમે તમારી કારમાં લઈ જઈ શકો છો. તેઓ વધુ જગ્યા રોકતા નથી. આ કોમ્પ્રેસરની મદદથી તમે તમારી કારના ટાયરમાં હવા ભરી શકો છો.

(૪) જમ્પર કેબલ્સ :

બેટરી પર જમ્પર કેબલનો ઉપયોગ થાય છે. જયારે કોઈ કારણસર બેટરી બગડે અને કાર સ્ટાર્ટ ન થાય ત્યારે આ જમ્પર કેબલ કામમાં આવે છે. બીજી

કારની બેટરીમાં કેબલ જમ્પર મૂકીને કાર શરૂ કરી શકાય છે.

(૫) ઈમરજન્સી ત્રિકોણ :

લાંબી મુસાફરી દરમિયાન કારમાં ઈમરજન્સી ત્રિકોણ રાખવો જોઈએ. જયારે કાર રોડ પર બ્રેકડાઉન થાય ત્યારે તેને કારની નજીક રાખવામાં આવે છે. જેથી રસ્તેથી આવતા અન્ય વાહનોને ખબર પડે કે કાર આગળ ઊભી છે. તેમાં લાલ રંગના રિફ્લેકટર હોય છે, જયારે તેના પર પ્રકાશ પડે છે ત્યારે તે ચમકવા લાગે છે.

(૬) ટો કેબલ :

ઘણી વખત એવું બને છે કે કારમાં એવી ખામી સર્જાય છે કે તેને અન્ય વાહનની મદદથી ખેંચીને ગેરેજ સુધી લાવવી પડે છે. આવી સ્થિતિમાં ટો કેબલ ખૂબજ ઉપયોગી છે. તેથી, જો તમે લોંગ ડ્રાઈવ પર જઈ રહ્યા છો, તો કારમાં સારી ગુણવત્તાવાળું ટો કેબલ રાખવું વધું હિતાવહ છે.

(૭) હાઈડ્રોલિક જેક :

કારના ટાયરમાં પંચર થવાના કિસ્સામાં





હાઈડ્રોલિક જેક ખૂબજ ઉપયોગી છે. મેન્યુઅલ જેક કરતાં હાઈડ્રોલિક જેકનો ઉપયોગ કરવો સરળ છે અને તેની મદદથી કારના ટાયર બદલવામાં ઓછો સમય લાગે છે. તેની મદદથી કારના પંકચર થયેલા ટાયરને બદલી શકાય છે.

(૮) મીની ટૂલકીટ :

કંપની કારમાં કેટલાક ટૂલ્સ આપે છે. પરંતુ જો તમે લોંગ ડ્રાઈવ પર જઈ રહ્યા હોવ તો મિની ટૂલકીટ સાથે રાખો. કારણ કે મુસાફરી દરમિયાન કાર અટકી જાય છે અને આવી સ્થિતિમાં જો કોઈ પાર્ટસ્ ખોલવા પડે તો તમારે બીજા પર નિર્ભર રહેવાની જરૂર ના પડે.

(૯) ફાયર એક્સ્ટીંગ્યુશર :

તમારી કારમાં હંમેશા અગ્નિશામક યંત્ર (ફાયર એક્સ્ટીંગ્યુશર) રાખો. જો મુસાફરી દરમિયાન કારમાં આગ લાગવાનો બનાવ બને તો આગ ઓલવવામાં ખૂબ મદદગાર સાબિત થાય છે. અગ્નિશામક યંત્ર કદમાં એકદમ નાનું હોય છે, તેથી તેને કારમાં આસાનીથી ગમે ત્યાં મૂકી શકાય છે.

ઉપરોકત ૯ વસ્તુઓ તમારે હંમેશા તમારી કારમાં સાથે હશે તો તમારી મુસાફરી ચોકકસ સારી અને સુખરૂપ રહેશે.



ચોમાસાની ઋતુમાં સ્વાસ્થ્ય માટે આટલી સાવચેતી રાખી શકાય...



ડૉ. નંદિની એસ. ગોસાઈ
જામનગર

ચોમાસાના ચાર મહિના એ વર્ષાઋતુ અને શરદઋતુ એમ બે ભાગમાં વિભાજિત થયેલ છે.

વર્ષાઋતુ :

ચોમાસાની શરૂઆતમાં વાદળોવાળું આકાશ અને ભેજવાળી હવાના લીધે આપણી પાચનશકિત ઓછી થઈ જાય છે. પરિણામે ખોરાક લેવામાં બરાબર ધ્યાન રાખવામાં ન આવે તો પાચનતંત્રને લગતા રોગો જેમકે ઝાડા, ઉલટી, અપચો ઉપરાંત દૂષિત પાણીથી થતા રોગો, જેવાકે કમળો, ટાઈફોઈડ, કોલેરા વગેરે થઈ શકે છે. ઉપરાંત, આપણી આસપાસ પાણી ભરાયેલું ન રહે તે ખાસ જોવું. જેથી મચ્છરનો ઉપદ્રવ ન થાય અને મેલેરિયા, ડેન્ગ્યુ વગેરેથી બચી શકાય.

વર્ષાઋતુમાં શું ખાવું જોઈએ?

* ફળો જેવા કે મોસંબી, સંતરા, દ્રાક્ષ, શેતુર.
* જમવા સાથે થોડા પ્રમાણમાં આદુ દરરોજ લેવું જોઈએ.
* ઉકાળીને ઠંડુ કરેલું પાણી લેવું જોઈએ.
* સરળતાથી પચી જાય એવો ગરમ અને તાજો ખોરાક લેવો જોઈએ.
* આદુ, લીંબુ અને ફુદીનાનું બનાવેલ શરબત લઈ શકાય.
* ઘરનો બનાવેલ અને તાજો ખોરાકનો જ ભોજનમાં ઉપયોગ કરવો.

શું ન કરવું?

* ખુલ્લા પગે બહાર ફરવું જોઈએ નહીં.
* બહારથી આવ્યા પછી હાથ અને પગ ગરમ પાણી અને સાબુથી બરાબર સાફ કરવા.
* વાસી, ઠંડો કે બહારના ખોરાકનો બિલકુલ ઉપયોગ કરવો નહીં.



શરદઋતુ :

ચોમાસાના ચાર મહિના પૈકી પહેલા બે મહિના એટલે વર્ષાઋતુ અને પછીના બે મહિના એટલે શરદઋતુ. વાતાવરણમાં થતા ફેરફારોના લીધે આ ઋતુ વિશેષ મહત્ત્વ ધરાવે છે. વર્ષાઋતુમાં આકાશ વાદળોથી ઘેરાયેલું ભેજવાળું તથા ઠંડુ હોય છે. જ્યારે શરદઋતુમાં તેનાથી એકદમ વિપરીત સૂર્યનો આકરો/તીખો તાપ પડવાની શરૂઆત થાય છે અને તેથી જ આ ઋતુમાં આપણી બિમાર થવાની સંભાવનાઓ વધી જાય છે. વર્ષા દરમ્યાન એકઠા થયેલા પાણીને કારણે આ ઋતુમાં પાણીજન્ય રોગચાળો, મચ્છરજન્ય રોગચાળો વિશેષ જોવા મળે છે અને તેથી જ આ ઋતુમાં આપણે વિશેષ સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. એટલે જ તો આપણાં વડીલો આપણને “શતં જીવેત શરદં”ના આશીર્વાદ આપતા હોય છે.

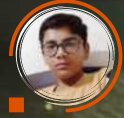
શરદઋતુમાં શું ખાવું જોઈએ?

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે શરદપૂર્ણિમા એ શરદઋતુનો તહેવાર છે. તેમાં આપણે ચંદ્રની શીતળતા (ચાંદની)માં રાખેલ દૂધપૌંઆ ખાઈએ છીએ. એનો અર્થ એવો પણ થાય છે કે શરદઋતુમાં સૂર્યના આકરા તાપની અસરથી બચવા આપણા ખોરામાં દૂધ, સાકર, પૌંઆ, ખીર, એલચી વગેરેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

* સ્વાદમાં ગળ્યા, કડવા અને સરળતાથી પચી જાય તેવા હળવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો.
* ગરમ મરી-મસાલા, તીખો-તળેલો ખેરાક, આથાવાળો અથવા બહારના ખોરાકનો ત્યાગ કરવો.

બોધ
કથા

મનની શાંતિ...



મંથનપુરી એલ. ગોસ્વામી
સુરત

એક માછીમાર પોતાની નાવમાં બપોરના સમયે સૂતો હતો. કિનારા પર એક ભાઈથી આ ન સહેવાયું, તેમની ટેવ મુજબ તેમણે માછીમારને વણમાગી મફત સલાહ આપતાં કહ્યું, "આવી રીતે સુવાને બદલે વધુ પરિશ્રમ કર્યો હોત તો? માછીમારે સૂતાં સૂતાં જવાબ આપ્યો, "મારી આજની જરૂરિયાતની કમાણી મેં કરી લીધી છે. વધુ પૈસાનું શું કરીશ?" સલાહકારે કહ્યું, "કેમ! વધુ પૈસા કમાઈશ તો મોટી નાવ ખરીદી શકીશ અને તારી આવક વધશે." માછીમારે કહ્યું, "પછી?" સલાહકારે કહ્યું, "પછી શું? વધારે ધન એકઠું થયા પછી હું તને બતાવી દઈશ કે એનું કેવી રીતે 'ઈન્વેસ્ટમેન્ટ' કરવું." "પછી?"... "બસ પછી તો તને નિયમિત આવક મળશે અને નિશ્ચિંતે સૂઈ શકીશ."

"અત્યારે એ જ તો કરી રહ્યો છું." માછીમારે સૂતાં સૂતાં કહ્યું.

મોટા ભાગના લોકો ભૂલી જાય છે કે, પૈસા માણસ માટે છે, માણસ પૈસા માટે નથી. મોટા ભાગે તેઓ પોતાના જીવનના પરમ ઉદ્દેશ્યને ભૂલી જઈ પોતાના સ્વાસ્થ્યને બગાડીને જીવનનો આનંદ માણવાનું ભૂલી જાય છે અને પૈસા કમાવવામાં લાગી જાય છે. નિશ્ચિતપણે સૂવાનું ભૂલી જાય છે. જીવન માણવાનું ભૂલી જાય છે. જ્યારે આ વિશે જાગૃત થાય છે. ત્યારે ખૂબ મોડું થઈ ગયું હોય છે, બ્લડપ્રેશર વધી ગયું હોય છે. હૃદયનો છેલ્લો હુમલો આવવાની તૈયારી હોય છે. નીંદરની ગોળીઓ પણ તેઓને ડનલોપ પર સુવાડી શકતી નથી.

એક માણસ ઘોડા પર બેઠેલો હતો, ઘોડો પૂરપાટ દોડી રહ્યો હતો. કોઈકે ઘોડેસવારને પૂછ્યું, "આટલી ઉતાવળમાં ક્યાં જાઓ છો?" ઘોડેસવારે કહ્યું, "ઘોડાને પૂછો," આપણે જીવનરૂપી ઘોડા ઉપર સવાર છીએ પણ આપણે જીવન નથી માણી રહ્યાં. જીવન આપણને દોરી રહ્યું છે. ઘડીભર થંભીને આપણે પૂછતાં પણ નથી કે આપણા જીવનનો ઉદ્દેશ્ય શો છે? આવી રીતે જીવવાથી મનની શાંતિની આશા કેવી રીતે રાખી શકાય?



દર્શનપુરી ડી. ગોસ્વામી
સુરત

મનોચિકિત્સકો કહે છે...
પોતાના માટે સમય કાઢો. જીવનમાં શાંતિ આવશે.
પત્નીએ કહ્યું, એકલા "પોતા" માટે શું કામ? "વાસણ, કપડાં અને કચરા" માટે પણ સમય કાઢો...
જીવનમાં શાંતિ આપોઆપ આવશે જ....

ooooo

ભૂરાએ એના મિત્રને ફોન કર્યો : "ભાઈ તારી મેરેજ એનિવર્સરી ક્યારે છે?"
મિત્ર : "ઊભો રે, વાસણ જ ધોઉં છું, લોટા પર તારીખ લખી હશે, જોઈને કહું..."

ooooo

મિત્ર : "ભૂરા તારે ત્યાં લગ્નમાં જોરદાર સોશ્યલ ડિસ્ટન્સ હતું હો...."
ભૂરો : "અંદરો અંદર ભળતું નો હોય એવાને જ તેડાવ્યા હતા..."

ooooo

ભૂરાને ત્યાં એક બિલાડી રોજ દૂધ પી જાય...
કંટાળીને ભૂરો એને ૪ થી ૫ કિ.મી. દૂર મૂકી આવ્યો.
બિલાડી થોડી વારમાં પાછી આવી ગઈ.
ભૂરાને થયું કે આને હવે ૨૦ થી ૨૫ કિ.મી. આડા અવળા રસ્તા પર જઈ દૂર મૂકી આવું.
બાઈક પર ફરી ફરીને એટલી દૂર મૂકી આવ્યા કે વળતા ભૂરો ટલ્લે ચડી ગયો....
દોઢ-બે કલાક પછી ઘરે ફોન કર્યો....
"ઓલી પાછી આવી ગઈ હોય તો તેડવા મોકલ...
હું રસ્તો ભૂલી ગયો છું..."

ooooo

ડૉક્ટર : "ભુતકાળમાં તમને ક્યારેય ન્યુમોનીયાથી તકલીફ થઈ'તી?"
બાપુ : "હા"
ડૉક્ટર : "ક્યારે?"
બાપુ : "સ્કૂલમાં એનો સ્પેલિંગ પૂછયો ત્યારે."

ooooo

ભાઈ, તમારે ત્યાં ઠંડી કેવી છે?
"બી.એસ.એન.એલ. જેવી"
"એટલે?"
"ઘરની બહાર નીકળીએ તો જ લાગે છે...."

ooooo

નર્સ ડૉક્ટરને : "સર, આને તો આંખનું ઑપરેશન કર્યું છે તો હાથમાં પ્લાસ્ટર કેમ લગાવ્યું? "
ડૉક્ટર : "વોટ્સએપ, ફેસબુક ના વાપરે એટલા માટે..."

ooooo

રઘા જો તારા હાટુ નવા જોડા લાવ્યો...
પણ બાપુ મને આ વધારે મોટા લાગે છે...
પેરવાના તો મારે છે... તારે તો ખાવાના છે...

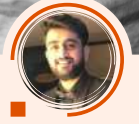
ooooo

ટીચર : મોનું, તે કાચબો અને સસલાની વાર્તા સાંભળી છે?
મોનુ : હા.
ટીચર : તો કહે જોઉં એમાંથી આપણને શું શીખવા મળ્યું?
મોનુ : એ જ કે રેસ ભલે હારી જાવ, પણ ઊંઘ તો પૂરી કરવાની જ.

ooooo



અચાનક **હાર્ટએટેક**ના **લક્ષણો** જણાય તો **શું કરી શકાય?**



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર

એકાએક છાતીમાં દુ:ખાવો થાય અને તે હાથ તરફ અને જડબા સુધી પ્રવેશવાનો શરૂ થાય તો હાર્ટએટેકની શકયતા છે.



હાર્ટએટેક વખતે મોટા ભાગના લોકો એકલા જ હોય છે. આ સમયે હૃદયના ધાબકારા અનિયમિત થઈ જાય છે. તમ્મર આવવાનાં હોય એવું લાગે, ગભરામણ થાય અને કોઈ મદદ ન મળી શકે ત્યારે બેહોશી પહેલાં તમારી પાસે માત્ર ૧૦ સેકન્ડ જ હોય છે.

આ સંજોગોમાં ગભરાયા વિના ખૂબ જોર જોરથી અને સતત ખાંસવાનું શરૂ કરી દો. દર વખતે ખાંસતાં પહેલાં ઊંડો શ્વાસ લેવો. ખાંસવાનું ઊંડું તથા લંબાણપૂર્વકનું હોવું જોઈએ. છાતીમાં ચોંટેલો કફ બહાર કાઢતી વખતે જેમ કરીએ છીએ તેમ શ્વાસ લેવાનું અને ખાંસવાનું. દર બે સેકન્ડે વારાફરતી થોભ્યા વિના જયાં સુધી મદદ મળી જાય અથવા હૃદય ફરીથી નિયમિત ધબકતું થયેલું લાગે ત્યાં સુધી આમ કરવું.

ઊંડા શ્વાસથી ફેફસામાં ઓકિસજન પ્રવેશે છે અને ખાંસીનું હલન-ચલન હૃદયને સંકોચી લોહી ફરતું રાખે છે. વળી ખાંસીના સંકોચનથી હૃદય પર આવતું દબાણ એના સામાન્ય ધબકારા ફરીથી શરૂ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

આ રીતે હાર્ટએટેક થયેલ વ્યકિત હોસ્પીટલ સુધી પહોંચી શકે છે અને સમયસર યોગ્ય સારવાર થઈ શકે છે.



ૐ નમો નારાયણ,

સૌથી પહેલા તો હું આપ સૌનો હૃદયથી ખૂબ ખૂબ આભાર વ્યકત કરું છું, **'દશનામ સરક્યુલર'** ઈ-મેગેઝીનનો પ્રથમ અંક આપ સૌને ગમ્યો અને ઘણા લોકોએ પોતાના અભિપ્રાય પણ મોકલ્યા છે તે બદલ અને આપ સૌએ મારા આ પ્રયાસને બિરદાવી મારો ઉત્સાહ વધાર્યો તે બદલ ફરી એકવાર આપ સૌનો આભાર.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યકિત, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝિનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે. મને આશા છે કે આ અંકમાં આપેલી માહિતી આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે.

'દશનામ સરક્યુલર' ઈ-મેગેઝીનને હજુ પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને **વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ** અથવા **ઈ-મેલ** પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ-સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ **ૐ નમો નારાયણ...**

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

સાદર અર્પણ...

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ।।



પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતુશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી

શ્રી પિતામ્બરપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. અરૂણાબેન પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી
શ્રી શશીપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. હેમાલીબેન શશીપુરી ગોસ્વામી
કુશકુમારપુરી પિતામ્બરપુરી ગોસ્વામી

•

શ્રી ધનસુખપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. પુષ્પાબેન ધનસુખપુરી ગોસ્વામી
સુરજપુરી - દર્શનપુરી

•

શ્રી લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી - અ.સૌ. ભારતીબેન લલિતપુરી ગોસ્વામી
તન્વી - મંથનપુરી
(રબારીકા - જામજોધપુર / સુરત)